

## ポークソテー きのごマスタードソース

### ■材料（4人分）

豚肉肩ロース厚切り	4枚
シメジ	1パック
シイタケ	4枚
エノキタケ	1個
ブロッコリー	2分の1個
ニンニク	ひとかけ
オリーブオイル	適量
小麦粉	適量
塩・こしょう	少々
《A》	
粒マスタード	大さじ1
酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ1



### ■作り方

- ①豚肉は筋切りし、塩・こしょう少々で味付けし、小麦粉を薄くはたく。シメジは石づきを落として小房にし、シイタケは軸を落とし薄くスライス、エノキタケは石づきと落とし、半分の長さに切る。ブロッコリーは小房にし、塩ゆで（塩は分量外）する。
- ②フライパンにオリーブオイルを引き、つぶしたニンニクを入れ熱し、香りが立ってきたら取り出す。豚肉を入れ、両面焼き、取り出す。
- ③フライパンにそのまま①のきのこを入れ炒める。Aを加え煮からめる。
- ④器に豚肉を盛り、③をかけ、①のブロッコリーを添える。

【エネルギー285kcal、タンパク質 19.2g、塩分 0.8g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 杵淵香純）